

■ 名 医 养 生 ■

樊正伦：养生要顺应四时

樊正伦，著名中医学家、中医临床专家。

樊正伦认为，人是自然界的产物，中医解决的是人体内在的环境问题，养生要顺应四时，应适时进补。老子讲道法自然，就是说养生要顺应春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律。与自然相适应、相和谐则身体健康，否则，就会疾病缠身。

养生要顺应四时

养生首先要顺应春夏秋冬四季的变化。中医认为人法自然，如果按照春温、夏热、秋凉、冬寒规律养生，就可以减少疾病的发生。《内经》中有一



樊正伦

句话为“虚邪贼风，避之有时”，中医把许多致病因素、异常气候等称为虚邪贼风，这些都会导致人生病。所以，夏天空调开得太凉，冬天暖气烧得过热，这些都是违背自然规律的。冬天气血是潜藏的，如果太热，令气血耗散，冬不藏精，春天就要得温病。

中医认为，人的气血运行状态和五脏是直接相关的，而五脏又对应四季。春季易肝阴不足，产生春困；夏季，汗出得多，容易胸闷、气短；秋季，易感燥邪而干咳、少痰；冬季，气血应该潜藏于内。所以说，在人的生命中，要想很好地完成生、长、壮、老、已的过程，在每一年、每一季注重养生都是至关重要的。

四季要适时进补

春天，气血从内向外调动，此时应该注意养肝，最好吃点乌鸡白凤丸；夏天，天气闷热，阳气不足，会出现胸闷、气短、汗多等症状，此时

中老年朋友可以喝一点生脉饮，生脉饮里面就三味药，人参、麦冬、五味子，人参补气，麦冬清肺热，五味子收敛心气，有助于滋养心气；秋天人们应吃点秋梨膏，梨有润肺、止咳作用，可入肺经，有助于气血从外向内走；冬天，气血都到里面去了，这时应注重补肾，过了更年期的女性，可用六味地黄丸来补肾，中青年女性还应补血，可吃点阿胶、大枣、冰糖、核桃仁做成的膏。四季适时进补，这些富有营养的物质，通过在身体内的充分运化，就能达到四季养生的目的。

周和伟/文

■ 健 康 支 招 ■

随着年龄增长，人体关节软骨逐渐磨损，肌肉弹性下降，脊柱周围的韧带也变得僵硬。这些变化让老年人的转身、弯腰等动作变得滞涩，尤其是负责身体旋转的中背部（胸椎）区域。患有骨质疏松、关节炎及缺乏运动的老年人，转体能力的衰退速度还会加快。如果老年人长期缺乏针对性锻炼来改善转体能力，容易形成“僵硬链”，迫使腰椎代偿发力，埋下疼痛隐患。此外，转身困难还会导致平衡能力下降，容易引发跌倒骨折。在心理层面，动作受限带来的挫败

感，还会导致社交退缩，影响心理健康。

推荐以下 3 个动作练出灵活身体。

呼吸风车。坐在椅子上，双脚与肩同宽，吸气时双臂侧平举，呼气时保持臀部不动，右手肘触碰左膝，左手向后伸展，目光跟随左手，保持 3 次深呼吸后缓慢回正；再换对侧（如图示）。左右交替为一组，早晚各 5 组。

门框转体。站立在门框处，双手与肩同高抓住两侧门框，右脚后退半步，呼气时缓慢向右转动躯干，在舒适位置

常练转体运动 身体更轻松



保持 3 次深呼吸，约 10 秒，感受胸腔扩展；再换对侧。左右交替为一组，每天 3 组。

毛巾桥式。仰卧，屈膝，将折叠的毛巾垫在肩胛骨下方防硌，双手抱头，保持下巴微收，肘部向两侧打开，缓慢向右转动头部，感受胸腔转

动，同时可带动腿部微微向右倾斜，再缓慢向左转头，动作幅度以不引起疼痛为准；左右交替转动 2 分钟为一次，每天 1 次。

生活中，每静坐 30 分钟，最好进行 1 分钟转体伸展。每天晨起时可练习 10 分钟腹式呼吸，吸气时想象肋骨如雨伞撑开，持续 8 周后，可使老年人的躯干旋转角度增加，跌倒风险下降。如果转体时出现电击样剧痛或下肢麻木、夜间平躺时疼痛加剧以及伴随无法缓解的胸闷气短等情况，应及时就医。

位会亭/文

■ 温 馨 提 示 ■

三个“好习惯”
竟是痴呆元凶

老年痴呆，又叫阿尔茨海默病。研究发现，生活中一些所谓的“好习惯”，其实可能就是致病的元凶。

清淡饮食。很多人将清淡饮食等同于长期吃素，甚至油和盐都不敢吃。其实，在不注重营养搭配的前提下长期吃素，会导致虚弱无力、面色苍白、容易疲乏、精神不集中、记忆力减退等症状。严重缺乏营养时，甚至会导致阿尔茨海默病、结石、骨质疏松等。

太爱干净。研究发现，卫生条件和设施更好、城市化程度更高的国家，认知障碍症发病率也更高。经常消毒或经常使用抗菌类药物，从不接触大自然……生活环境太过洁净，也是对生态平衡的破坏。

睡得太多。睡少了不好，睡多了也不好。研究人员发现，每天睡眠超过 9 个小时的老年人患阿尔茨海默病的风险两倍于平均水平。不过，假如你平时一直都必须每天睡 9 个小时以上才会觉得舒服，那就没有必要故意更改作息时间，若是为了赖床，或是突然莫名每天昏睡 9 个小时以上，前者就要克服自己的惰性，后者就得去医院检查了，因为昏睡是阿尔茨海默病的早期症状。

高继明/文

■ 食 疗 宝 典 ■

吃银耳 滋阴益气

银耳柔软滑糯，清爽滋润，风味独特。可炖焖制成甜羹，也可以凉拌或配炒荤素菜肴。

银耳含有丰富的胶质蛋白、多种维生素、氨基酸及多糖等营养素。银耳中所含的胶质有促进营养物质吸收的作用，同时对皮肤角质层有良好的滋养作用。银耳中所含的酸性多糖类物质，能增强机体的免疫力，提高 T 细胞的活动能力，有效增强机体对癌细胞的抑制和杀灭能力。

中医认为，银耳性平，味甘淡，无毒，具有滋阴益气、养胃润肺、补脑强心等功效，是虚劳咳嗽、痰中带血、老年慢性支气管炎、肺结核、肺源性心脏病、虚热口渴等患者理想的康复保健食品。民间常用银耳炖雪梨治疗咳嗽；银耳桂圆汤治疗虚劳咳嗽、虚烦失眠。但风寒咳嗽、外感初起和湿热生痰咳嗽患者忌食。

郭旭光/文

冬季泡脚要选对药材

“寒从脚下生”“足底暖，全身益”。泡脚是不少人保健防病的好方法。在泡脚药材选择上，以下 5 种适合冬季使用。

桂枝。桂枝用来泡脚可治疗肾阳不足、寒痹腰痛、痛风等。

花椒。花椒用来泡脚能驱寒扶阳、防感冒、暖宫散寒。如果受凉后感觉肚子胀气或腹痛、腹泻时，可用花椒煮水泡脚，以驱寒、止痛。

生姜。生姜用来泡脚能散寒暖身，促使湿寒排出，消肿，减轻静脉曲张症状。外感风寒的人可用生姜加盐煮水泡脚，泡得微微出汗即可，但发高烧时不宜。

艾草。艾草用来泡脚能温身通络、



提高免疫力，尤其适合湿气较重、手脚易冷人群。

红花。红花用来泡脚可暖身活血、防治失眠和长冻疮。

寒冷的冬季还可以尝试以下中药泡脚方：

辅助降压足浴方。原料及用法：葛根 15 克、丹参 15 克、地骨皮 15 克、威灵仙 10 克、夏枯草 15 克、怀牛膝 15 克。上述药材加适量水，熬煮两次，把药液混合在一起，加水让药汤达到 42℃ 以内的温度后泡脚，可遵医嘱长期坚持。

散寒保暖足浴方。原料及用法：附子、干姜、桂枝、当归、花椒、赤芍、细辛、麻黄、红花各 30 克，毛皮树根 120 克。上述药材加适量水熬煮出药液，然后加水，让药汤温度保持在 40℃~50℃，以感觉不烫为宜。每晚睡前浸浴双足 20 至 30 分钟，至下肢及背部微有汗出，每日 1 次，连续 4 周。

刘惠/文

孝 / 敬 / 父 / 母

关爱老人

LOVE

百善孝为先

老有所依

燕赵老年报广告部